



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

KONTRIBUSI KELENTUKAN TOGOK DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG PERAHU TRADISIONAL PADA ATLET PODSI KOAT BANDA ACEH TAHUN 2106

ABSTRACT

Penelitian ini berjudul “Kontribusi Kelentukan Togok dan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Tradisional Pada Atlet PODSI Kota Banda Aceh Tahun 2016”. Mendayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sungai. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan mendayung adalah adanya kelentukan togok dan power otot lengan yang baik. Unsur fisik kelentukan dapat membantu menambah jangkauan saat mendayung dan membantu frekuensi agar lebih cepat sehingga atlet tersebut dapat mendayung dengan baik, sedangkan power otot lengan sangat dibutuhkan dalam olahraga dayung, agar dapat melakukan setiap dayungan yang menghasilkan gerakan memajukan perahu kelentukan dapat membantu menambah jangkauan saat mendayung dan membantu frekuensi agar lebih cepat sehingga atlet tersebut dapat mendayung dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kelentukan Togok dan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Tradisional Pada Atlet PODSI Kota Banda Aceh Tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dayung Kota Banda Aceh yang berjumlah 15 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah atlet dayung Kota Banda Aceh sebanyak 15 orang, Teknik pengambilan sampel adalah total sampling (sampel jenuh). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Tes kelentukan togok, diukur dengan tes seat and reach, (2) Tes power otot lengan, diukur dengan menggunakan tes ball medicine, dan (3) Tes kecepatan mendayung diukur dengan menggunakan tes mendayung jarak 200 meter. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok dengan kecepatan mendayung Perahu Tradisional jarak 200 meter ($r_{hitung} = 0.58$), (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Lengan dengan kecepatan mendayung Perahu Tradisional jarak 200 meter ($r_{hitung} = 0.52$), dan (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan Togok dan Power Otot Lengan terhadap kecepatan mendayung Perahu Tradisional jarak 200 meter ($R_{y.x1x2} = 0.64$), nilai F_h (F_{hitung}) = 3,75 sedangkan nilai F_t (F_{tabel}) pada taraf signifikan 0,05% dengan dk (n-Perahu Tradisional) adalah sebesar 3,60. Maka dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa kelentukan togok dan power otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan mendayung.